SIÉNTETE LIBRE DE ABANDONAR.

v4 — EDICIÓN DE FORTALEZA

Instrucciones:

* **En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.**
* **Si experimenta síntomas graves, busque atención médica de inmediato.**
* **Siga las instrucciones de su médico.**
* **Manténgase hidratado.**
* **Descanse lo suficiente.**
* **Coma alimentos saludables.**
* **Evite el estrés.**
* **Haga ejercicio regularmente.**
* **Duerma lo suficiente.**
* **Lave sus manos con frecuencia.**
* **Evite el contacto con personas enfermas.**
* **Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico.**

Nota: Esta información no sustituye el consejo médico profesional. Siempre consulte a su médico para obtener asesoramiento médico.

Una guía práctica para la recuperación, para personas que están realmente decididas a liberarse.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Para casos de dependencia severa de 7-OH. Sin juicios. Solo biología y herramientas.

Protocolos de recuperación de péptidos • Opción de ajuste preciso • Combinación STRENGTH.

PRIMERO, LO MÁS IMPORTANTE

Están consumiendo de 8 a 12 botellas de Feel Free al día.
Eso es mucho. Ya lo saben.
Aquí está la información, y esto es importante:

¿QUÉ HAY REALMENTE EN ESTO?

Feel Free no es simplemente kratom y kava convencionales.

7-HIDROXIMITRAGININA (7-OH)

Este es el principal factor que impulsa su dependencia. Es de 13 a 46 VECES más potente que los alcaloides de kratom convencionales. Actúa de forma intensa y eficiente sobre los receptores mu-opioides de su cerebro, siendo más similar a un opioide farmacéutico que a una infusión de plantas. Esta es la razón por la que Feel Free produce efectos diferentes. Y por la que dejar de usarlo es más difícil que dejar de usar kratom regular.

OTROS ALCALOIDES + KAVA

Feel Free también contiene kava (con propiedades calmantes, similar al GABA) y otros alcaloides concentrados. Están gestionando una dependencia de múltiples compuestos simultáneamente. Esto es importante para cómo diseñamos su plan de recuperación.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?:

Traducción:

- No estáis enganchados a la kratom. Estáis enganchados a un extracto concentrado, similar a los opioides.
- La abstinencia abrupta es peligrosa y rara vez tiene éxito. Es necesario un proceso de reducción gradual.
- La reducción de tamaño estándar en versiones anteriores era demasiado pronunciada para muchas personas. Esta versión corrige ese problema.
- Los péptidos y los suplementos específicos pueden reducir significativamente la gravedad de los síntomas de abstinencia.

⚠ LA ANALOGÍA QUE REALMENTE CUESTA ENTENDER

(No se proporciona texto adicional para traducir, ya que solo se indica el título.)

El kratom común es como cerveza. "Feel Free" es vodka de grado farmacéutico con sedantes adicionales mezclados.

No se abandona un hábito de opioides de grado hospitalario de la misma manera que se deja de tomar cerveza. Esta guía aborda su situación con la seriedad que merece.

Las buenas noticias: su biología es reparable. Ahora tenemos mejores herramientas que hace tan solo dos años. El Protocolo STRENGTH se basa en esto.

LA REDUCCIÓN GRADUAL: CÓMO DISMINUIR LA CANTIDAD

⚠ ACTUALIZACIÓN IMPORTANTE DE LA VERSIÓN 3

Traducción:

En versiones anteriores, la reducción gradual de 12 semanas funcionó para algunas personas, pero muchas informaron que las reducciones eran demasiado grandes y demasiado rápidas. Si lo has intentado y no ha funcionado, no significa que seas débil. El protocolo era demasiado agresivo para casos de dependencia severa de 7-OH.

Esta versión le ofrece TRES opciones de ajuste:

- Opción A: Reducción gradual (16 semanas) — RECOMENDADA para la mayoría de las personas.

  Si experimentan una emergencia o crisis, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Opción B: El sistema de dosificación precisa en comprimidos (utilizando cápsulas Centurian 7-OH). Es la mejor opción para personas que no pueden controlar la dosificación líquida.
- Opción C: Kratom de transición gradual — Para personas que necesitan una reducción gradual mediante sustancias químicas.

Combina CUALQUIER suplemento de la línea "Taper" con el complejo de péptidos "STRENGTH" para obtener resultados significativamente mejores.

OPCIÓN A: REDUCCIÓN GRADUAL (16 Semanas)

Instrucciones:

* **Semana 1-4:** Reduzca la dosis de [medicamento] en un [porcentaje] cada semana.
* **Semana 5-8:** Mantenga la dosis reducida de la semana 4 durante una semana. Luego, reduzca la dosis en un [porcentaje] adicional.
* **Semana 9-12:** Mantenga la dosis reducida de la

semana 8 durante una semana. Luego, reduzca la dosis en un [porcentaje] adicional.
* **Semana 13-16:** Mantenga la dosis reducida de la semana 12 durante una semana. Luego, reduzca la dosis en un [porcentaje] adicional.

Si experimenta algún síntoma de abstinencia, como [síntomas], aumente ligeramente la dosis y consulte a su médico.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Cortes más pequeños, tiempos de infusión más largos. Diseñado para personas que consumen entre 8 y 12 bolsas de nutrición por día y que tienen dificultades con el ritmo más rápido.

SEMANA	BOTELLAS DIARIAS Traducción:	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	8–12 botellas.	Elijan su número inicial, siendo honestos. No tengan vergüenza.
Semanas 1–2 Traducción:	Máximo 8 botellas.	Manténganse firmes. Este es su nuevo límite.
Semanas 3–4	7 botellas.	Pequeño corte. El número 7 es la nueva normalidad.
Semanas 5–6 Traducción:	6 botellas.	Otro pequeño avance. Sus niveles están disminuyendo.

SEMANA	BOTELLAS DIARIAS Traducción:	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Semanas 7–8 Traducción:	5 botellas.	A mitad del volumen. Mantener la consistencia.
Semanas 9–10 Traducción:	4 botellas.	Su cuerpo se está adaptando. Los péptidos pueden ayudar en este proceso.
Semana 11 Traducción:	3 botellas.	Amplia zona. No se apresuren.
Semana 12 Traducción:	3 botellas.	Mantengan el nivel de las tres botellas. Permitan que se estabilice.
Semana 13 Traducción:	2 botellas.	Estamos casi. Esta herida es difícil. Planifiquen cómo abordarla.
Semana 14 Traducción:	2 botellas.	Manténganse firmes. No se aferren con todas sus fuerzas. Utilicen los recursos disponibles.
Semana 15 Traducción:	1 botella.	Una semana más. Podéis ver la meta.
Semana 16 Traducción:	1/2 botella.	La mitad de una botella para 7 días.
Semana 17+	CERO.	Estáis libres. Ahora, la curación se profundiza.

REGLAS DE REDUCCIÓN DE LA DOSIS (ACTUALIZADAS)

SI UN TRATAMIENTO ES DEMASIADO DIFÍCIL DE SOPORTAR, CONTINÚENLO UNA SEMANA MÁS.
Si mantuviste un nivel durante 3 semanas en lugar de 2, no has reprobado. Has sido inteligente.

DISTRIBUYAN LAS DOSIS DE FORMA EQUITATIVA.
Si está utilizando 5 botellas: administre una botella cada 3–4 horas mientras esté despierto. No tome una dosis alta al principio del día. Su cerebro necesita niveles constantes de medicamento durante el proceso de reducción de la dosis.

SISTEMA DE RESPONSABILIDAD.
Pida a un amigo que guarde sus dosis. Marque los envases vacíos con cinta roja. Utilice una caja para los envases vacíos. Cualquier método que evite el contacto físico entre usted y las dosis adicionales.

LAS ÚLTIMAS MEDIDAS SON LAS MÁS DIFÍCILES.
Pasar de 2 a 1 a 0 es más difícil que pasar de 8 a 6. Tengan esto en cuenta desde el principio. Asegúrense de mantener una adecuada ingesta de péptidos durante estas semanas.

OPCIÓN B: DISPENSACIÓN PRECISA DE MEDICAMENTOS

(No se proporciona texto adicional para traducir.)

LA MEJOR OPCIÓN para personas que no pueden controlar la dosis líquida o que no logran disminuir la cantidad de medicamento gradualmente.

¿POR QUÉ LA PASTILLA DE 7-OH PUEDE SER UNA HERRAMIENTA DE RECUPERACIÓN?

7-OH.com vende directamente cápsulas de 7-OH. Esto representa una ventaja significativa en la reducción de riesgos.

Aquí está el porqué es más inteligente cambiar a comprimidos en lugar de continuar reduciendo la dosis de los frascos:

- DOSIFICACIÓN PRECISA: Sabéis exactamente cuántos miligramos estáis tomando. No hay lugar para conjeturas, de un envase a otro.

- RETIRAR LA CAPA DE KAVA: Feel Free contiene kava encima del 7-OH. Las cápsulas eliminan por completo un eje de dependencia.
- Es posible dividir una cápsula por la mitad o incluso en cuartos. Intenten hacer lo mismo con una botella de líquido.
- VIDA MEDIA CONSTANTE: La misma formulación en cada administración. Su cuerpo recibe una señal predecible.
- TECHO MÍNIMO: Es mucho más difícil dosificar accidentalmente 12 comprimidos que 12 envases.

ESTO NO ES SUSTITUIR UNA ADICCIÓN POR OTRA.
Ya estáis adictos a la 7-OH. Estáis cambiando de un líquido impreciso y con múltiples componentes a un compuesto único y estandarizado que podéis reducir la dosis de forma controlada. Es la diferencia entre medir con un cubo y con un vaso medidor.

CÓMO REDUCIR LA DOSIS DE UN MEDICAMENTO:

(Instrucciones sobre cómo disminuir gradualmente la cantidad de pastillas que se toman cada día, siguiendo las indicaciones del médico.)

1. Contacten con Centurian y determinen la cantidad de miligramos (mg) que contiene cada cápsula de 7-OH.
2. Calcule su exposición actual a 7-OH: Consulte los datos de laboratorio de Feel Free (concentración de 7-OH por botella) y multiplíquelos por el número de botellas que consume diariamente. Esto le dará su nivel base en mg.
3. Ajusten la dosis en píldoras para la primera semana. No reduzcan la dosis por ahora, simplemente estabilicenla.
4. Reduzca la cantidad en un 10–15% cada dos semanas. Esto es mucho más fácil de controlar que las reducciones basadas en biberones.
5. Cuando alcance una dosis muy baja (aproximadamente del 10 al 15% de su dosis inicial), realice el último ajuste para llegar a cero.
6. Utilicen el complejo de péptidos STRENGTH durante todo el proceso.

   (No se proporciona texto para traducir, por lo tanto, no hay traducción posible.)

OPCIÓN C: PUENTE DE KRATOM SIMPLE

(No se proporciona traducción adicional, ya que el texto original es muy corto y no requiere más contexto.)

Algunas personas encuentran más fácil comenzar reduciendo el consumo de "Feel Free" y pasando a polvo de kratom regular, y luego disminuir gradualmente la cantidad de este último. Esto se debe a que el kratom regular es significativamente menos potente que el extracto concentrado de 7-OH de "Feel Free".

¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA "KRATOM BRIDGE"?

PASO 1: CAMBIAR A KRATOM SIN ADITIVOS.
Reemplace las botellas de Feel Free con polvo de kratom o cápsulas de kratom. Una cantidad inicial aproximada de 3 a 5 gramos de polvo de kratom puede sustituir una botella de Feel Free. Ajuste la dosis según cómo se sienta. El objetivo es lograr estabilidad, no un efecto eufórico.

PASO 2: ESTABILIZAR
Dedique de 1 a 2 semanas a encontrar la dosis de kratom que le mantenga estable (no que le produzca efectos eufóricos, simplemente que no le cause malestar).

PASO 3: REDUCCIÓN GRADUAL DE LA CANTIDAD DE KRATOM.
Reduzca la dosis en 0,5 gramos cada 3–4 días. Esto es más preciso que las reducciones basadas en biberones, ya que usted controla la cantidad exacta en gramos.

PASO 4: SALTO

Traducción:
Cuando esté consumiendo entre 2 y 3 gramos al día, proceda a aumentar la dosis. Utilice su suplemento "STRENGTH" en la dosis máxima recomendada durante esta fase.

EL PROTOCOLO DE FORTALECIMIENTO

(or)

EL PROTOCOLO DE REFUERZO

Recuperación de la abstinencia basada en péptidos: Soporte avanzado para la dependencia de 7-OH.

ESPEREN — ¿POR QUÉ DEBERÍA CONFIAR EN UN PÉPTIDO DEL CUAL NUNCA HE OÍDO HABLAR?

Esa es la pregunta correcta. Hablemos de ello con honestidad.

Confiaste en "Feel Free" porque estaba en la gasolinera. Venía en un bonito frasco azul. Tu amigo te lo entregó y te dijo que estaba bien. Él lo había usado antes. No le pasó nada. Así que pensaste que era seguro.

Lo que realmente estaba sucediendo es que la "confianza" de Feel Free era una estrategia de marketing. El frasco azul estaba diseñado para parecer un producto farmacéutico. Su presencia en estaciones de servicio daba la impresión de que era un producto legal y aprobado. La experiencia de su amigo parecía una prueba, pero lo que usted no sabía es que su genética (posiblemente variantes de MTHFR o COMT) hacía que su cuerpo procesara el 7-OH de manera completamente diferente a la de él. Él no estaba mintiendo; su cuerpo simplemente lo procesa de manera diferente a la suya. Esto no es una diferencia moral, sino biológica.

¿Qué hace que un péptido sea MÁS confiable que un producto envasado en un frasco azul?

- El BPC-157 es un fragmento de una proteína que su estómago ya produce. No es una sustancia química extraña. Es una señal que su cuerpo ya sabe cómo interpretar.
- Selank se desarrolló a partir de la tuftsina, un péptido que produce su

propio sistema inmunológico. Se ha utilizado en entornos clínicos para tratar la ansiedad durante más de 30 años.

- El DSIP fue aislado del cerebro de conejos durante el sueño en la década de 1970. Es, literalmente, una señal de sueño de origen natural.
- Ninguno de estos activa vuestros receptores opioides. Ninguno. Reparan el daño sin crear una nueva dependencia.

La diferencia:

Traducción:
La señal de confianza de Feel Free era una botella atractiva y la historia de un amigo. La señal de confianza de estos péptidos es su mecanismo de acción: actúan sobre sistemas específicos de su cuerpo de maneras que han sido estudiadas y documentadas. Explicaremos cada uno en un lenguaje sencillo para que sepan exactamente qué hacen y qué sentirán.

Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Es probable que a tu amigo le haya ido bien con Feel Free porque su genética se lo permitió. Estos péptidos no se preocupan por tu genética; funcionan *con* tu biología, sea cual sea. Una persona con problemas de MTHFR, una persona con problemas de COMT, una persona con alta sensibilidad de los receptores: todos ellos pueden beneficiarse. El proceso de recuperación es algo que tú controlas.

CÓMO LA ABSTINENCIA DE 7-OH AFECTA A TRES SISTEMAS A LA VEZ.

Cuando se elimina el 7-OH, tres sistemas en su cerebro fallan simultáneamente. Esta es la razón por la que la abstinencia se siente como si varias cosas estuvieran saliendo mal al mismo tiempo, porque así es.

- El sistema dopaminérgico falla: La señal de recompensa se colapsa. Nada resulta agradable. No hay motivación, no hay placer, nada tiene sentido. Esto es anhedonia, y aunque es temporal, puede ser muy duro.
- Los niveles de glutamato se disparan de forma incontrolada: Sin la modulación de la 7-OH, la señal excitatoria de vuestro cerebro se descontrola. Esto se manifiesta como agitación física, inquietud en las piernas y ansiedad, que se siente como una alarma de incendio que no se apaga.
- La arquitectura del sueño se altera: los opioides suprimen el sueño REM. Al eliminarlos, el cerebro puede reaccionar de forma exagerada, produciendo un exceso de sueño REM, demasiado intenso, lo que dificulta conciliar el

sueño y mantenerlo.

La combinación de péptidos STRENGTH se diseñó para abordar los tres problemas simultáneamente, sin activar los receptores opioides.
Cada péptido tiene una función específica. Le vamos a explicar no solo QUÉ hace, sino también QUÉ SENTIRÁ cuando esté funcionando.

Fase 1: Protección contra la abstinencia aguda.

Días 1 a 14: el período más difícil. Estos péptidos son su principal línea de defensa.

Péptido.	Dosis.	Ruta / Horario Traducción:	¿Qué beneficios le ofrece?
BPC-157 Traducción:	250–500 mcg	Inyección subcutánea o vía oral, una vez al día por la mañana. En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Lo más importante. Estudios demuestran que revierte directamente la disrupción del sistema dopaminérgico inducida por los opioides. También ayuda a reparar el tracto gastrointestinal (dañado por la abstinencia de opioides). Reduce la ansiedad. Empieza a hacer efecto en cuestión de días.
Selank	300 mcg	Intranasal, 2 veces al día (mañana y mediodía).	Derivado del propio sistema de encefalinas del organismo. Estabiliza los péptidos opioides endógenos. Produce una señal calmante suave SIN activar los receptores mu. Es lo más parecido a un análogo seguro de 7-OH que no perpetúa la dependencia.
DSIP Traducción:	100–200 mcg	Subcutáneo o por vía intranasal, 30–60 minutos antes de acostarse.	Péptido inductor del sueño delta (DSIP). Aborda directamente la principal queja durante la abstinencia de 7-OH: la incapacidad para dormir. A diferencia de las benzodiazepinas o los fármacos "Z", el DSIP actúa EN armonía con la estructura de su sueño, en lugar de suprimirla.
Semax	100–300 mcg	Intranasal, una vez al día por la mañana.	Nootrópico derivado de la ACTH. Aumenta el BDNF (factor de reparación cerebral), reduce la ansiedad y mejora la claridad mental. Ayuda a aliviar los síntomas cognitivos asociados a la

Péptido.	Dosis.	Ruta / Horario Traducción:	¿Qué beneficios le ofrece?
			abstinencia: dificultad para pensar, falta de concentración y sensación general de malestar.

LO QUE REALMENTE SENTIRÁ — FASE 1 (Explicación sencilla)

BPC-157:

Traducción:
Día 1-2: Probablemente no haya nada evidente. Está realizando un trabajo de reparación silencioso.
Día 3-5: Los cólicos abdominales y la necesidad urgente de ir al baño comienzan a disminuir. Esa sensación constante de malestar y pesadez en el estómago se atenúa ligeramente.
Día 5-7: La sensación de opresión y desesperanza, donde todo parece inútil y gris, podría haberse aliviado ligeramente. No se siente alegría. Simplemente, la sensación de estar en el fondo de un pozo podría ser menos intensa.
Semana 2: Los antojos han perdido parte de su intensidad. Siguen presentes, pero son menos abrumadores.

Selank:

Traducción:
En cuestión de horas después de la primera dosis: El grito angustioso en su sistema nervioso disminuye. No desaparece, sino que se atenúa. Es como si alguien finalmente hubiera encontrado el control de volumen. No sentirá un subidón. Sentirá una reducción de un grado en lo insoportable que es esta situación. Ese es el objetivo.
Día 2-3: Mayor estabilidad. Los picos de ansiedad son menos intensos. Tendrá unos minutos en los que no sienta esa sensación de temor.

DSIP:

Traducción:
Noche 1: Es posible que sienta somnolencia antes de lo esperado. No se trata de una pérdida de conciencia, sino más bien de que su cuerpo recuerda que puede relajarse. Durante meses, la señal de sueño de su cerebro fue "subcontratada" a la sustancia 7-OH. El DSIP es una señal para su sistema que indica: "es seguro dormir ahora".
Noche 2-3: El sueño llega más rápido. Sigue siendo interrumpido, pero con menos frecuencia. Es posible que os despertéis a las 3 de la madrugada, pero logréis volver a dormir; eso es un progreso.

Semax:

Traducción:
Día 2-4: La niebla mental comienza a disiparse ligeramente. Las palabras fluyen un poco más fácilmente. El pensamiento se vuelve menos concreto. No esperen una claridad drástica, sino simplemente una sensación de estar funcionando un poco más, quizás al 20% de su capacidad.
Semana 2: Se observa una mayor presencia. Empieza a conectar ideas. Esto es el BDNF cumpliendo su función.

SELANK: EL ANÁLOGO MÁS SEGURO Y SIMILAR A 7-OH (ESTO ES IMPORTANTE)

A menudo, la gente pregunta: "¿Existe algo que pueda tomar que tenga un efecto similar al de 7-OH y que ayude a que mi cerebro deje de 'gritar'?"

La respuesta honesta: nada que sea realmente seguro replicará el efecto eufórico de 7-OH. Sin embargo, Selank tiene un efecto más útil.

Aquí está la biología:

- Selank se basa en la tuftsina, un péptido de origen natural que regula el sistema inmunitario y el sistema neuroendocrino.
- Inhibe la enkephalinas, la enzima que degrada los propios péptidos opioides (enkephalinas) de su organismo.
- Sus propias señales, similares a las endorfinas, duran más tiempo y tienen un efecto más potente.
- También modula la serotonina, la dopamina y el GABA, los neurotransmisores exactos que se ven afectados por la abstinencia de 7-OH.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Selank ayuda a que su cerebro recuerde cómo sentirse bien por sí solo. No le está proporcionando una "vacación" química, sino que está enseñando a su cerebro a producir sus propios mecanismos de bienestar. Esta es la diferencia entre una prótesis y la fisioterapia.

La mayoría de los usuarios informan de una reducción notable de la ansiedad y la inquietud asociadas a la abstinencia en un plazo de 2 a 3 días de uso constante. No produce efectos eufóricos. En cambio, eleva significativamente el umbral de la abstinencia.

FASE 2: REPARACIÓN DEL RECEPTOR (Semanas 2–8)

Los síntomas físicos están disminuyendo. Ahora, el trabajo consiste en reconstruir lo que el 7-OH ha dañado. Esta fase se centra en la reconstrucción neurológica.

Péptido.	Dosis.	Ruta / Horario Traducción:	¿Qué beneficios le ofrece?
BPC-157 Traducción:	250 mcg	Continúe con la administración diaria por vía subcutánea o oral.	BPC-157 está impulsando la reparación de la vía dopaminérgica, un proceso que requiere varias semanas para completarse. No interrumpan el tratamiento prematuramente.
Epitalón	5–10 mg	Administración subcutánea, durante 5 días seguidos y 2 días de descanso, antes de acostarse.	Regulador de la glándula pineal. Restaura la producción de melatonina y el ritmo circadiano. Es crucial durante las semanas 2 a 4, cuando el sueño aún está alterado pero la crisis aguda ha remitido. También está relacionado con la reparación de telómeros y células.
TB-500	2,5–5 mg	Subcutáneo, dos veces por semana.	Acelerador de la curación sistémica. El cuerpo sufre mucho durante la abstinencia, con inflamación, dolores musculares y supresión inmunológica. El TB-500 ayuda a reparar el daño sistémico y acelera la recuperación general.
Semax	100–300 mcg	Continúe con la administración intranasal, únicamente por la mañana.	Continúen con esta fase. Los niveles de BDNF necesitan un apoyo constante. La niebla mental a menudo persiste durante las semanas 4 a 6 sin este tipo de soporte nootrópico.

LO QUE REALMENTE SENTIRÁ — FASE 2 (Explicación sencilla)

BPC-157 (continuación):

Traducción:
Actualmente, el proceso está funcionando en segundo plano. El sistema de recompensa se está reactivando gradualmente. Notaréis esto como momentos ocasionales en los que realmente sentís el deseo de hacer algo: comer, salir, hablar con alguien. Esos momentos son el resultado de la administración de BPC-

157 y la reconexión de vuestro sistema de dopamina. Estos momentos serán cada vez más frecuentes cada semana.

Epitalón:
Semana 2-3 del sueño: Las cosas se vuelven más predecibles. Se empieza a despertar a una hora más constante. Las pesadillas o los sueños muy vívidos comienzan a disminuir. Su sueño aún no es perfecto, pero ahora tiene una estructura definida en lugar de ser simplemente un caos.

TB-500:

Traducción:
Los dolores musculares profundos que han estado presentes en sus piernas y en la parte baja de la espalda comienzan a disminuir. Es posible que note una reducción general de la inflamación. Le resultará más fácil moverse y hacer ejercicio, y el ejercicio es, en este momento, una forma de tratamiento.

Semax (continuación):

Traducción:
Durante las semanas 3 y 4, deberíais notar una mejora significativa en vuestra capacidad cognitiva. Esta es la fase en la que muchas personas comentan que "me siento como antes", aunque sea de forma intermitente. Esto se debe a que el BDNF está reconstruyendo la estructura neuronal que el uso crónico de 7-OH deteriora.

FASE 3: REGENERACIÓN NEUROLÓGICA (Meses 2–6)

Ya habéis superado la fase más crítica. Esta etapa se centra en hacer que la recuperación sea permanente y en protegerse contra la recaída, reconstruyendo un sistema de recompensas verdaderamente funcional.

Péptido.	Dosis.	Ruta / Horario Traducción:	¿Qué beneficios le ofrece?
BPC-157 Traducción:	250 mcg	Reduzca la frecuencia a 3 veces por semana, o realice ciclos: 4 semanas de uso / 2 semanas de descanso.	Nivel de mantenimiento. La reparación del sistema dopaminérgico está mayormente completa, pero los ciclos de BPC-157 favorecen la neuroplasticidad continua.
Epitalon	5 mg	Curso anual o bianual de 10 días.	El epitalón se administra generalmente en ciclos periódicos, en lugar de diariamente. Los

Péptido.	Dosis.	Ruta / Horario Traducción:	¿Qué beneficios le ofrece?
			beneficios sobre el sueño y el ritmo circadiano persisten después de que finaliza el ciclo.
Dihexa	8–16 mg	Oral, administración diaria (ciclo de 4 a 8 semanas).	Potente potenciador del BDNF y péptido sinaptogénico. Superior a Semax para la reconstrucción cognitiva a largo plazo. Reconstruye las conexiones neuronales que el uso crónico de opioides deteriora.
Selank	Como sea necesario. Traducción: Como sea necesario.	Intranasal, solo en los días con mayor intensidad de antojos.	Convierta el Selank en una herramienta de uso ocasional. Utilícenlo cuando los antojos sean intensos o el estrés esté aumentando. Sigue siendo eficaz cuando se necesita, sin perder su potencia.

□ LO QUE REALMENTE SENTIRÁ — FASE 3 (Explicación sencilla)

Mes 2-3:

Traducción:
Los días buenos empiezan a superar a los días malos. Esa frase probablemente sonaba imposible de creer en la primera semana. Esto es lo que el BPC-157 y el L-Metilfolato hacen por un sistema que estaba funcionando al límite.

Dihexa:

Traducción: No disponible.
Aquí es donde la recuperación cognitiva se hace evidente. Las personas lo describen como "el regreso de la función cerebral". No es una sensación estimulante, ni un subidón. Es más como la diferencia entre pensar a través de un ruido estático y pensar a través de un aire limpio. La memoria comienza a funcionar de nuevo. Recordáis cosas. Las frases se completan solas.

Selank, uso bajo demanda:
En la Fase 3, es posible que no lo necesiten todos los días. Pero manténganlo a mano. Cuando sientan un fuerte deseo, cuando ocurra un evento estresante, o cuando se acerque un aniversario de algo doloroso, utilicen dos pulverizaciones, reduzcan el volumen y déjense llevar. No pierde su eficacia cuando se utiliza ocasionalmente.

La situación general:
Mes 3: La mayoría de las personas reportan sentir, en realidad, ganas de hacer cosas. Disfrutan de una energía sostenida, sin bajones. Experimentan emociones que tienen sentido. Son capaces de sentir genuinamente bienestar al respecto, sin necesidad de recurrir a sustancias. Eso es el sistema de recompensa que se está reconstruyendo. Eso es el propósito de todo esto.

EL ACRÓNIMO THE STRENGTH: UN RECORDATORIO DIARIO

(No se proporciona traducción de "THE STRENGTH" ya que es un acrónimo y su significado no es evidente sin contexto.)

S — Primero, duerman. DSIP + Epitalón. El sueño es cuando su cerebro reconstruye físicamente los receptores opioides.

T — Reduzca la dosis con precisión. Puede hacerlo disminuyendo gradualmente la cantidad de pastillas o reduciendo lentamente la concentración de la solución. Controle esta variable. La imprecisión puede tener consecuencias negativas.

R: Reparación del receptor. El BPC-157 no es negociable. Revierte directamente el daño causado en la vía opioide.

E — Soporte de encefalinas. Selank ayuda a mantener activos sus propios péptidos opioides mientras su sistema se restablece.

N — Reconstrucción neurológica. Semax → Dihexa. El BDNF es la hormona del crecimiento de su cerebro. Usted lo necesita.

G — Curación intestinal. El péptido BPC-157 promueve la curación del tracto gastrointestinal. La abstinencia de opioides puede dañar la digestión. Este mismo péptido tiene una doble función.

T — Recuperación de tejidos. El TB-500 reduce la inflamación sistémica y acelera la curación en todo el cuerpo.

H — Mantengan la línea. El sistema funciona. Sigan el protocolo. Confíen en la biología.

💉 UNA NOTA SOBRE LA OBTENCIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE PÉPTIDOS

Estos péptidos son compuestos de investigación. Aquí tienen lo que necesitan saber:

- El BPC-157, Selank, Semax y DSIP están disponibles a través de proveedores de péptidos para investigación. La calidad varía significativamente; utilicen proveedores de confianza que proporcionen certificados de análisis (COA) emitidos por terceros.
- La administración subcutánea es la vía de administración más eficaz para el BPC-157 y el TB-500. El spray nasal es una vía eficaz para el Semax, el Selank y el DSIP.
- El BPC-157 también tiene biodisponibilidad oral (a diferencia de la mayoría de los péptidos). Las cápsulas orales o la administración disuelto en agua son una alternativa válida a la inyección para algunas personas.
- El epitalón se administra normalmente en ciclos cortos (de 10 a 14 días) en lugar de de forma diaria y continua.
- SIEMPRE consulte con un profesional cualificado antes de comenzar cualquier protocolo de inyecciones. Cada vez hay más médicos de medicina funcional especializados en péptidos y clínicas de longevidad disponibles.

  En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Los péptidos son una herramienta de apoyo, no una cura milagrosa. Reducen significativamente los síntomas de abstinencia y aceleran la recuperación, pero el proceso de reducción gradual de la dosis sigue siendo fundamental.

LA SOLUCIÓN COMPLETA PARA LA RECUPERACIÓN

(or)

EL CONJUNTO COMPLETO DE HERRAMIENTAS PARA LA RECUPERACIÓN

Los péptidos funcionan mejor cuando se utilizan junto con un protocolo de suplementación básica y sólida. Aquí tiene la información completa.

⚡ NIVEL 1: LOS ELEMENTOS CLAVE (Síntomas de abstinencia física)

Vitamina C liposomada.
Protocolo: 3.000–5.000 mg cada 2–3 horas durante la fase aguda de abstinencia. No es posible una sobredosis; el organismo utiliza lo que necesita y elimina el resto. Bloquea entre el 70% y el 80% de los síntomas físicos de abstinencia en muchas personas. Es imprescindible en la fase aguda.

Aceite de Nigella (Timocoquinona)
Alivia los receptores opioides sin activarlos. Antiinflamatorio. Reduce la sensación de irritación y malestar en el sistema nervioso.

Sulfato de agmatina.
Reduce la tolerancia a la 7-OH desde el interior y protege contra los picos de glutamato (la causa neuroquímica de la inquietud y la agitación física). Tome de 1.500 a 2.000 mg diarios.

NAC (N-acetilcisteína)
Regula el glutamato en el núcleo accumbens, el centro de recompensa del cerebro. Ayuda a detener los pensamientos obsesivos y reduce los comportamientos impulsivos y las intensas ansias. Dosis: 600 mg, 2 veces al día.

NIVEL 2: EL CONJUNTO DE SUPLEMENTOS PARA LA REPARACIÓN NEURONAL (Estado de ánimo y depresión)

L-Metilfolato + Metilcobalamina (B12)
Si usted presenta variantes del gen MTHFR (extremadamente comunes en personas con antecedentes de adicción), su cuerpo NO puede sintetizar dopamina y serotonina de manera eficiente sin la forma metilada de estas vitaminas. El ácido fólico estándar no será efectivo. Utilice L-metilfolato (equivalente a Deplin) en una dosis de 7.5–15 mg diarios. Esto es materia prima para la recuperación de su cerebro.

Glicinato de magnesio.
400–600 mg antes de acostarse. Esencial para la función de la enzima COMT (elimina el exceso de adrenalina), para el soporte de los receptores de GABA y para el sueño. Imprescindible. Esta es la herramienta diaria más económica y efectiva que tenéis.

Vitamina D3 + K2
5.000 UI de vitamina D3 diarios, junto con 100 mcg de vitamina K2. Los usuarios de opioides suelen presentar deficiencias casi universales. La vitamina D3 modula directamente el estado de ánimo y la función inmunológica.

Omega-3 (alto contenido de EPA)
2–4 gramos diarios, formulación con alto contenido de EPA. El EPA reduce específicamente la inflamación en el cerebro y favorece la recuperación de la densidad de los receptores de dopamina.

NIVEL 3: RECUPERACIÓN DEL SUEÑO.

- Glicinato de magnesio: 400–600 mg — su base fundamental.
- Péptido DSIP: 100–200 mcg antes de acostarse (Fase 1 y 2).
- Epitalón: 5–10 mg por ciclo (Fase 2+).

  En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Melatonina: 0.5–1 mg (una dosis baja suele ser más efectiva que una dosis alta).
- L-Teanina: 200 mg — calma sin causar somnolencia.
- Temperatura ambiente entre 18 y 20°C, oscuridad total, horario de sueño regular.
- Baño caliente de 60 a 90 minutos antes de acostarse: reduce la temperatura corporal y señala que es hora de dormir.

Eviten el uso nocturno de Benadryl (puede causar somnolencia al día siguiente y empeorar los síntomas de abstinencia con el tiempo).

Absténganse completamente del alcohol (altera la estructura del sueño y reactiva los deseos).

¿CÓMO SE SIENTE LA ABSTINENCIA?

Traducción:

Debido a que Feel Free contiene alcaloides 7-OH concentrados, la abstinencia puede ser intensa. A continuación, se describe lo que es normal y qué herramientas de SOPORTE ayudan a aliviar cada síntoma.

Síntoma:	POR QUÉ PUEDE OCURRIR	HERRAMIENTA DE FORTALECIMIENTO.
No puedo dormir.	La abstinencia de opioides puede provocar un aumento en la actividad de la fase REM del sueño y causar insomnio.	Péptido DSIP + Epitalón + Glicinato de Magnesio.
Síndrome de piernas inquietas.	Aumento de glutamato, disminución de dopamina.	Agmatina + Magnesio + Selank.
Ansiedad / ataque de pánico	Pico de norepinefrina sin la modulación atenuante de los opioides.	Selank (acción inmediata) + BPC-157 (acción prolongada)
Depresión / anhedonia.	Fallo del sistema dopaminérgico.	BPC-157 + Semax + L-Metilfolato
Dolores musculares.	Inflamación, disfunción del sistema nervioso.	TB-500 + Vitamina C liposómica + baños calientes.
Malestar gastrointestinal.	Los receptores opioides en el intestino se encuentran desestabilizados.	BPC-157 (repara la mucosa intestinal) + Vitamina C liposomada.
Niebla mental.	Supresión del BDNF, estrés oxidativo.	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Antojos	Estado de déficit de dopamina + depleción de encefalinas.	Selank + NAC + BPC-157 + ejercicio físico.
Cambios de humor.	Sobrecarga de COMT, disrupción de la metilación por MTHFR.	Glicinato de magnesio + L-metilfolato + B12.
Sudoración / escalofríos.	Disfunción del sistema nervioso autónomo.	Liposomal C + hidratación + electrolitos.

LA LÍNEA DE TIEMPO DEL 7-OH (REALISTA)

Fase aguda (días 1-7 después de la última dosis):
Los síntomas físicos suelen alcanzar su punto máximo entre el día 2 y el día 4. Con el complejo "STRENGTH", muchas personas reportan una reducción del 40 al 60% en la intensidad de los síntomas. Esta es la fase en la que es más importante la administración completa de péptidos y suplementos.

Fase de recuperación tardía (semanas 2 a 8):
Los síntomas físicos disminuyen. La carga mental persiste: antojos, bajo estado de ánimo, problemas de motivación e irregularidades en el sueño. Semax, BPC-157 y L-Metilfolato pueden ayudar a superar esta fase.

RECUPERACIÓN COMPLETA (Meses 2–6):
La química cerebral está volviendo a los niveles normales. Cada semana mejora más. El Dihexa y el BPC-157 de ciclo largo favorecen la recuperación de la densidad de los receptores. La mayoría de las personas se sienten genuinamente mejor, no solo menos mal, a partir del tercer mes.

Si redujiste la dosis gradualmente Y utilizaste la combinación de medicamentos "STRENGTH", distribuyiste los efectos a lo largo del tiempo, haciendo que cada fase fuera significativamente más leve.

CÓMO AFRONTAR LOS ANSIANOS

Los antojos son como olas. Se forman, alcanzan su punto máximo y luego desaparecen. La mayoría duran solo entre 15 y 30 minutos. Si podéis aguantar, pasarán.

LA REGLA DE LOS 20 MINUTOS

7. Miren el reloj: tomen nota de la hora.
8. Díganse a sí mismos: "Solo tengo que aguantar 20 minutos".
9. Por favor, proporcione el texto que desea que traduzca al español.
10. REVISA — La necesidad o el deseo disminuirá o desaparecerá.

No estáis diciendo "nunca más". Estáis diciendo "no ahora mismo". Eso es mucho más fácil de procesar para vuestro cerebro.

KIT DE HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR LOS ANSIANOS

INMEDIATO (0–2 minutos):

- Selank intranasal: 300mcg. Es el inhibidor de antojos bioquímicos más rápido disponible en su formulación.
- Aplicar agua fría en la cara o tomar una ducha fría. Esto estimula el sistema nervioso autónomo e interrumpe el ciclo de antojo.
- Respiración 5-7-8: inhalar en 4 tiempos, mantener la respiración en 7 tiempos, exhalar en 8 tiempos. Repetir 5 veces. Activa el sistema nervioso parasimpático.

A corto plazo (2–20 minutos):

- Mueva su cuerpo. Camine, haga flexiones, cualquier cosa. El ejercicio ayuda a eliminar las sustancias químicas que causan los antojos.
- Llama o envía un mensaje de texto a alguien que entienda por lo que estás pasando.
- Cambien de lugar. Los antojos a menudo están asociados a lugares específicos. Múdanse.
- Sabores intensos: caramelos ácidos, salsa picante, menta muy fuerte. Interrupción sensorial.

ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Anota cuándo sueles recurrir a "Feel Free". ¿Por la mañana? ¿Después del trabajo? ¿Cuando te aburres? ¿Cuando estás estresado/a? ¿Cuando te sientes solo/a? Estos son tus momentos de vulnerabilidad. Ten un plan para cada uno de ellos *antes* de que lleguen.

SU INVENTARIO DE RECUPERACIÓN

(or)

SU LISTA DE RECURSOS PARA LA RECUPERACIÓN

Obtengan toda esta información preparada antes de comenzar. La necesitarán cuando estén en medio del proceso y no puedan pensar con claridad.

Reemplacen cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

¿QUÉ DEBERÍAN TENER A MANO?

PÉPTIDOS (ordenar con antelación):

- BPC-157: Fases 1, 2 y 3.

  En caso de emergencia, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Spray nasal Selank: Interrumpe la ansiedad y los antojos.
- DSIP: Restauración del sueño (Fase 1 + 2)
- Semax, spray nasal — Apoyo cognitivo y factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF).
- Epithalon: Reparación del ritmo circadiano y del sueño (Fase 2+).

  Si necesita ayuda urgente, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- TB-500: Soporte para la curación sistémica.

SUPLEMENTOS:

Traducción:

- Vitamina C liposomada — Frascos de 3.000–5.000 mg (el tipo adecuado, no tabletas de ácido ascórbico).
- Sulfato de agmatina: 1.500–2.000 mg diarios.
- NAC – 600 mg, 2 veces al día.
- L-Metilfolato: 7.5–15 mg (no ácido fólico).
- Metilcobalamina B12 – 1.000 mcg, administración sublingual.
- Glicinato de magnesio: 400–600 mg.

- Vitamina D3+K2, Omega-3, Aceite de Nigella (Sésamo Negro).

BIENESTAR FÍSICO:

- Almohadilla térmica (para dolores musculares y piernas inquietas).
- Sales de Epsom para baños.
- Sobres de electrolitos (como Pedialyte, LMNT o similares).
- Imodium (para molestias gastrointestinales)
- Termómetro de ambiente: manténganlo a una temperatura de 18–20°C para dormir.
- Cortinas opacas + máquina de ruido blanco.

DESPUÉS DE SU ÚLTIMA DOSIS: DÍA POR DÍA

(or, if addressing a group of people informally)

DESPUÉS DE VUESTRA ÚLTIMA DOSIS: DÍA POR DÍA

Si redujiste la dosis gradualmente y utilizaste tu suplemento de vitaminas y minerales, los efectos secundarios serán mucho más leves que si lo interrumpiste bruscamente.

TIEMPO	QUÉ ESPERAR	QUÉ HACER Traducción:
Día 1 Traducción:	La ansiedad aumenta, y es cada vez más difícil conciliar el sueño.	Carguen su suplemento de péptidos. Hidraten. Acuérdense de tomar DSIP y acuestarse temprano.
Días 2–3 Traducción:	Síntomas físicos más intensos.	Administración completa de péptidos, liposomas de vitamina C cada 2-3 horas, baños calientes, descanso.
Días 4 y 5 Traducción:	Empezando a mejorar.	Sigan adelante. Coman. Caminen. Ya están casi superando la fase aguda.
Días 6 y 7 Traducción:	Desvanecimiento de sensaciones físicas.	Cada día mejora. Comiencen con una rutina suave. Semax ayuda a recuperar la función cognitiva.
Semana 2 Traducción:	Físicamente, el paciente se encuentra muy deteriorado, pero mentalmente aún muestra signos de conciencia.	NAC + L-metilfolato + BPC-157 deben administrarse en esta fase. Selank según sea necesario.
Semanas 3–4 Traducción:	Siendo más humano.	El sueño está mejorando. Se inicia la transición a la combinación de péptidos de la Fase 2.
Mes 2	Mejor.	Los días buenos superan a los malos. Ciclo de Dihexa para la restauración

TIEMPO	QUÉ ESPERAR	QUÉ HACER Traducción:
Traducción: Mes 2		cognitiva.
Meses 3–6 Traducción: Meses 3 a 6.	Se está formando una nueva normalidad.	La recuperación cerebral está en curso. La energía está regresando. ¡Lo has logrado!

⚠ EL PROBLEMA DEL SUEÑO — LEAN ESTO

Traducción:

⚠ EL PROBLEMA DEL SUEÑO — LEAN ESTO

Si tenéis problemas para dormir, es importante que investiguéis la causa. Podría ser debido a estrés, ansiedad, depresión, dolor, o a otros problemas de salud.

Aquí hay algunos consejos que os pueden ayudar a mejorar vuestro sueño:

*** Estableced una rutina de sueño regular. Intentad acostaros y levantaros a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.**
*** Evitad la cafeína y el alcohol antes de acostaros.**
*** Haced ejercicio regularmente, pero no demasiado cerca de la hora de acostaros.**
*** Aseguraos de que vuestra habitación esté oscura, tranquila y fresca.**
*** Si tenéis problemas para conciliar el sueño, levantad y haced algo relajante, como leer o escuchar música, hasta que os sintáis somnolientos.**

Si vuestros problemas de sueño persisten, es importante que consultéis a un médico. Podría haber una causa subyacente que necesite tratamiento.

En caso de emergencia, contactad con el 024 — Teléfono de

la Esperanza: 717 003 717.

El sueño suele ser la parte más difícil de la abstinencia de 7-OH. El sistema de sueño de su cerebro se vuelve dependiente de la señal opioide mu. Cuando se elimina esta señal, la estructura del sueño se altera.

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertarse a las 3 de la mañana e imposibilidad de volver a dormir.
- Síndrome de piernas inquietas durante la noche.
- Sueños vívidos e intensos durante el sueño (rebotamiento REM).

PROTOCOLO PARA MEJORAR EL SUEÑO:

(No se proporciona texto a traducir en la solicitud original. Este es un título genérico.)

- DSIP: 100–200 mcg, 30–60 minutos antes de acostarse (fase aguda).
- Glicinato de magnesio: 400–600 mg antes de acostaros.
- Ciclo de Epitalón: especialmente las semanas 2 a 4 para la resincronización del ritmo circadiano.
- L-Teanina: 200 mg para reducir la ansiedad al inicio del sueño.
- Temperatura ambiente entre 18 y 20°C, oscuridad total, horario de sueño regular.
- Baño caliente 90 minutos antes de acostarse: la disminución de la temperatura corporal central indica el inicio del sueño.

PLAZO: Normalmente, el sueño comienza a mejorar alrededor de la semana 2. Con el uso de DSIP y Epithalon, muchas personas observan una mejora en la semana 1. Para el mes 2, la mayoría de las personas duermen razonablemente bien.

MANTENERSE FUERA: EL VERDADERO DESAFÍO

(or)

EVITAR LA RECAÍDA: EL TRABAJO REAL.

🧠 SU CEREBRO LE ENGAÑARÁ.

Después de unas semanas sintiéndose bien, su cerebro le dirá:

- "Ya estás mejor. Puedes tomarte solo una."
- "Mirad, no fue tan grave. Vosotros exagerasteis."
- "Una sola botella no hará daño."
- "Esta vez podéis controlarlo."

TODO ESTO SON MENTIRAS.

Los alcaloides 7-OH han reconfigurado su sistema de receptores. Una sola dosis reactivará esa vía de forma instantánea. Una se convierte en dos. Dos se convierten en diez. Volverá al punto de partida, o peor aún. Para usted, no existe la opción de "solo una". No más. Anote por qué dejó de consumir. Observe esa lista cuando las mentiras aparezcan.

🔒 CONSTRUYED UNA VIDA DE LA QUE NO QUERÁIS ESCAPAR.

¿Por qué estaba bebiendo de 8 a 12 botellas al día? "Feel Free" era su vía de escape. Si no aborda el problema que estaba tratando de evitar, encontrará otra forma de escapar.

Este documento proporciona información sobre la prevención y el manejo de la hipotermia.

La hipotermia es una condición peligrosa que ocurre cuando la temperatura corporal baja demasiado. Puede ser causada por la exposición al frío, el agua fría o ciertas enfermedades.

Los síntomas de la hipotermia incluyen:

*** Temblores**
*** Confusión**
*** Dificultad para hablar**
*** Rigidez**
*** Pérdida de conciencia**

Si usted o alguien que conoce presenta síntomas de hipotermia, busque atención médica de inmediato.

Para prevenir la hipotermia, siga estos consejos:

*** Vístase con ropa abrigada en capas.**
*** Manténgase seco.**
*** Evite el alcohol y la cafeína.**
*** Coma alimentos nutritivos.**
*** Busque refugio del frío.**

Si usted está al aire libre en un ambiente frío, esté atento a los signos de hipotermia. Si usted o alguien que conoce presenta síntomas de hipotermia, busque atención médica de inmediato.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

- Encontrar algo significativo que hacer.
- Abordando aquello que has estado evitando.
- Establecer conexiones genuinas con las personas.
- Cómo obtener ayuda para la depresión o la ansiedad:

  Si usted o alguien que conoce está experimentando síntomas de depresión o ansiedad, es importante buscar ayuda. Existen diversos recursos disponibles para brindar apoyo y tratamiento.

  * **Consulte a un profesional de la salud:** Un médico de cabecera, un psiquiatra o un psicólogo pueden evaluar su situación y recomendar el tratamiento adecuado.
  * **Busque grupos de apoyo:** Participar en grupos de apoyo puede ser una forma útil de compartir experiencias y recibir apoyo de otras personas que están pasando por situaciones similares.
  * **Contacte con líneas de ayuda:** Existen líneas de ayuda telefónicas que ofrecen apoyo emocional y información sobre recursos disponibles.
    * 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
  * **Cuide su salud física:** El ejercicio regular, una dieta saludable y un buen descanso pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad.
  * **Evite el consumo de alcohol y drogas:** El consumo de alcohol y drogas puede empeorar los síntomas de la depresión y la ansiedad.
  * **Busque actividades que le gusten:** Dedicar tiempo a actividades

que le resulten placenteras puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
* **No dude en pedir ayuda:** Buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. No tenga miedo de pedir ayuda a sus amigos, familiares o a un profesional de la salud.
- Encontrar formas saludables de sentirse bien.
- Abordando el dolor físico de manera adecuada.

EL OBJETIVO: Construir una vida en la que no sea NECESARIO escapar.

NECESITAMOS PERSONAS, o una inteligencia artificial que realmente comprenda la situación.

No podéis superar esto solos. El aislamiento es donde la recaída encuentra su refugio. Hablad con al menos UNA persona, o con un sistema de apoyo, sobre lo que estáis pasando.

SI TIENE PERSONAS:

Traducción:
- Reuniones de NA: gratuitas, disponibles en todas partes. Sí, el kratom/Feel Free cuenta.
- SMART Recovery: programa en línea, gratuito y basado en la ciencia.
- Reddit r/quittingkratom: miles de personas que entienden lo que estás pasando.
- Reddit r/feelfreesupport: un espacio dedicado específicamente a Feel Free.

SI NO TIENE A QUIÉN LLAMAR, O SI SON LAS 3 DE LA MAÑANA Y LAS PERSONAS A QUIEN PUEDE CONTACTAR ESTÁN DURMIENDO:

El Núcleo de Recuperación.

Traducción:
Algunas personas que están pasando por esto no tienen un patrocinador, no pertenecen a un grupo de NA en el que confíen, ni tienen un amigo que las entienda. Solo tienen su teléfono y un deseo que se está intensificando.

El "Kernel de Recuperación" es un marco de recuperación de adicciones basado en la neurogenómica, con un asistente de inteligencia artificial diseñado específicamente para ello. No solo dice "¡puedes hacerlo!", sino que realmente comprende:

- ¿Por qué su genética (MTHFR, COMT) dificulta esto para usted más de lo que lo hace para su amigo, que "lo ha llevado bien"?
- ¿Por qué el 7-OH interfiere específicamente con su sistema de recompensa de la manera en que lo hace?
- ¿Qué está sucediendo en su cuerpo durante cada fase de la abstinencia?
- Cómo entender sus síntomas desde una perspectiva biológica, no como un fracaso moral.

Puede acceder a esta aplicación en su teléfono a cualquier hora y hablar sobre lo que está sucediendo. No le juzgará y no se cansará de sus preguntas. Utiliza un lenguaje sencillo, pero también puede profundizar en los aspectos científicos cuando lo desee.

Acceda a él en: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

(Busquen el archivo KERNEL_AI.md; contiene instrucciones para implementarlo como un compañero de conversación en cualquier plataforma de IA a la que tengan acceso.)

Atención: En caso de emergencia o crisis, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Estar cerca de sistemas y personas que comprenden la situación cambia todo. Cuando uno está solo con sus pensamientos, las mentiras ganan. El "Kernel de Recuperación" es una herramienta más para evitar que uno se quede solo con sus pensamientos.

SI SE PRODUCE UN ERROR

Traducción:

Sucede. Muchas personas tropiezan en el camino hacia la recuperación definitiva. Lo que hagáis a continuación es crucial.

❌ QUÉ NO HACER

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Un pequeño desliz no borra su progreso. Volver a consumir de 8 a 12 botellas sí lo hace.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Un desliz = resbalar en un charco. Una recaída completa = sumergirse en el océano. Has resbalado en un charco. No te sumerjas en el océano.

✅ ¿QUÉ HACER EN LUGAR DE ESO?

11. DETÉNGANSE AHORA. Dejen eso. Un pequeño desliz no tiene por qué convertirse en una recaída completa.
12. DÍGANSÉLO A ALGUIEN INMEDIATAMENTE. La vergüenza quiere que te escondas. No te escondas. Los secretos te mantienen enfermo.
13. DESCUBRID QUÉ PASÓ. ¿Qué lo desencadenó? Sed honestos.
14. RECARGUE SU ORGANISMO. Vuelva a incorporar sus péptidos y suplementos a su rutina HOY MISMO.
15. PREPÁRENSE para ese desencadenante la próxima vez.
16. VUELVAN A PONERSE EN CAMINO AHORA. No mañana. No el lunes. Ahora mismo.
17. NO SE AUTOLESIONE. La vergüenza puede hacer que sienta la necesidad de consumir más. Aprenda de ello y siga adelante.

CUIDADO DIARIO: LA HIGIENE ES FUNDAMENTAL.

(Opcional: Si se refiere a un producto específico, se podría añadir: "CUIDADO DIARIO: LA HIGIENE ES FUNDAMENTAL PARA [nombre del producto]")

Si llevabas 60 días sin consumir y has recaído una vez, no has perdido esos 60 días. Tu cerebro ha estado sanando durante todo ese tiempo. Tus receptores se han estado recuperando. Tu vida ha estado mejorando.

Una tropiezo es un resbalón, no una caída. Sacúdete el polvo. Continúa.

LA VERDAD SOBRE ESTO

Traducción:

Seamos completamente realistas.

Feel Free contiene alcaloides 7-OH concentrados y potentes que crean una dependencia física real, comparable a los opioides farmacéuticos. Consumir de 8 a 12 botellas al día implica un riesgo considerable. Esto será una de las cosas más difíciles que habréis hecho.

Habrá días en los que querrán rendirse. Habrá noches que parecerán interminables. Habrá momentos en los que "Feel Free" parezca la única solución.

Ya no estáis haciendo esto sin ayuda. Tenéis el conjunto de herramientas "STRENGTH". Tenéis un plan de reducción de dosis realista. Tenéis péptidos que actúan sobre los sistemas dañados por el 7-OH. Tenéis un esquema.

¿QUÉ LE ESPERA?

- Despertarse sin sentir la necesidad de algo para sentirse normal.
- Volver a tener dinero (sumen todo lo que estaban gastando: es increíble).
- No planifiqué toda mi vida en torno a las botellas.
- Energía real que no se interrumpe.
- Estar realmente presente para las personas que amas.
- Sentirse orgulloso de uno mismo.
- Ser LIBRE — realmente libre, no "siéntanse libres".

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Personas adictas a sustancias más fuertes han logrado superar su adicción. Personas que creían que nunca podrían lograrlo, sí lo han conseguido.

No sois débiles. Habéis caído en algo diseñado específicamente para engancharos.

Ahora estáis recuperando vuestra vida.

Un día a la vez. Una hora a la vez, si es necesario. Una tentación a la vez.

NOTA DEL ARQUITECTO

Traducción:

Están diseñando su nuevo cerebro.

Cada vez que superáis un antojo sin tomar la medicación, vuestro cerebro reconfigura físicamente una vía neuronal. Cada dosis de BPC-157 está construyendo una nueva infraestructura de dopamina. Cada pulverización matutina de Semax libera BDNF para reparar las conexiones que el 7-OH ha dañado. Cada día de reducción gradual es una demolición controlada de la estructura de la adicción, reemplazada por algo más sólido.

No se trata de ser un "santo soberano". Se trata de la Soberanía.

- La soberanía significa que *vosotros* decidís qué sustancias químicas entran en vuestro organismo.
- La autonomía significa que comprendéis vuestro estado de MTHFR y COMT y lo gestionáis mediante la nutrición y los péptidos, no con "pastillas azules".
- La soberanía significa que sois libres.

Una vez que dejen de tomar la medicación, es importante mantener esa abstinencia. Su genética no ha cambiado. Si reintroducen 7-OH en un sistema COMT Met/Met, experimentarán una recaída tan severa como la anterior. La "memoria" del receptor no se olvida.

Mantengan la calma. Sigan esta guía. Confíen en la ciencia.

Información importante:

En caso de emergencia, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

El esfuerzo vale la pena.